情緒健康學生自助錦囊—與人衝突時，你習慣怎樣回應？（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/selfcare\_tips/txt\_how\_do\_you\_respond\_to\_conflicts\_with\_others.html）

與人衝突時，你習慣怎樣回應？

盡力競爭

‧一心想著怎樣達到自己的要求，很少考慮別人的處境和需要

盡量遷就

‧盡量滿足別人的要求，很少顧及自己的感受和需要

折衷妥協

‧讓雙方都得到一些滿足

迴避衝突

‧為避免衝突和麻煩，或因為不知怎樣處理，寧願把問題放下不管

尋求合作

‧謀求與對方合作，一起商討解決衝突的方案

與其固執堅持「我就是這樣」，我們或需要有彈性和靈活地，因應不同的衝突情況，採取不同的回應策略。

要成功化解衝突，「態度」往往比「策略」更為重要。

願意將心比己予人尊重、易地而處去理解別人，對方肯跟自己合作的機會亦會提高。

衞生署學生健康服務〈學生自助錦囊〉

2022年10月